

Indice

Introduzione	p. 1
---------------------------	------

Parte Prima

Capitolo 1

Analisi etimologia dei caratteri cinesi indicanti <i>Qi</i> , il Soffio Vitale.....	p. 5
--	------

1 Considerazioni.....	p. 8
-----------------------	------

Capitolo 2

Il <i>Qi</i> nella tradizione cinese.....	p. 15
---	-------

1 Le scuole.....	p. 15
------------------	-------

1.1 Nel Confucianesimo.....	p. 16
-----------------------------	-------

1.2 Nel Neoconfucianesimo.....	p. 17
--------------------------------	-------

1.3 Nel Taoismo.....	p. 19
----------------------	-------

2 La cosmologia taoista:

dal Caos, all'Uno, alla Creazione.....	p. 21
--	-------

2.1 <i>Hua</i> , la Metamorfosi; <i>Jing</i> , il Principio Vitale e <i>Qi</i> , il Soffio.....	p. 25
--	-------

2.2 Il Vuoto.....	p. 28
-------------------	-------

2.3 <i>Yin – Yang</i> : il <i>Taiji</i>	p. 30
---	-------

2.4 L'uomo.....	p. 33
-----------------	-------

2.5 La cosmologia in base ai Cinque Movimenti.....	p. 35
--	-------

2.6 I numeri riassumono.....	p. 38
------------------------------	-------

Parte Seconda

Capitolo 1

Il *Qì* nella vita della Cina.....p. 45

1 Locuzioni del cinese corrente in cui è presente il termine *Qì*.....
.....p. 45

2 Alcune usanze.....p. 46

Capitolo 2

La pratica del *Qì*.....p. 52

1 La Meditazione.....p. 53

2 La calligrafia.....p. 56

3 Le “tecniche del corpo”.....p. 57

3.1 Gli esercizi respiratori.....p. 60

3.2 Il *Dao Yin*.....p. 65

3.3 Il *Qìgong*.....p. 68

3.4 Il *Taiji Quan*.....p. 72

3.5 Le Arti Marziali.....p. 74

4 Conclusioni.....p. 76

4.1 La fusione con il cosmo.....p. 76

4.2 La salute attraverso il Soffio.....p. 79

4.3 La Spontaneità.....p. 81

4.4 Il cammino Spirituale.....p. 82

Capitolo 3

La Medicina tradizionale.....	p. 85
1 Alcuni concetti di fisiologia energetica.....	p. 86
1.1 Le cinque corrispondenze (la legge dei Cinque Elementi, <i>Wu Xing</i>).....	p. 87
2 Le terapie.....	p. 94
2.1 L'Agopuntura.....	p. 95
2.2 La Moxibustione.....	p. 98
2.3 La farmacologia e la dietetica.....	p. 99
2.4 I massaggi.....	p. 101
2.5 Altri metodi di benessere.....	p. 103

Parte Terza

Capitolo 1

Il Soffio nella cultura indiana.....	p. 109
1 <i>Prâna</i>	p. 109
2 La medicina indiana.....	p. 113
3 Lo Yoga.....	p. 115
3.1 L'ascesi.....	p. 120

Capitolo 2

Il Soffio nella Grecia antica.....	p. 122
1 <i>Pneuma</i>	p. 122

2 Lo Stoicismo.....	p. 126
2.1 Il “Principio Direttivo”.....	p. 129

Capitolo 3

L’Energia nell’antico Messico.....	p. 132
------------------------------------	--------

Capitolo 4

Il Soffio nell’Occidente odierno.....	p. 134
---------------------------------------	--------

1 La fisica moderna.....	p. 134
--------------------------	--------

2 La Bioenergetica.....	p. 137
-------------------------	--------

Conclusioni	p. 143
--------------------------	--------

Bibliografia	p. 151
---------------------------	--------